Curso de Mandalas





Curso Impartido por:

Harumi Puertos
Especialista en Terapias Alternativas, Cambios Planetarios y Facilitadora en el crecimiento espiritual.

Fundadora del Sitio Web:

www.rutasdelalma.com
info@rutasdelalma.com



CONCEPTO DE MANDALA



La palabra mandala proviene del sánscrito, y significa Círculo Sagrado. Es un símbolo de sanación, totalidad, unión, integración, el absoluto.

Un mandala es básicamente un círculo, es la forma perfecta, y por ello nos representa el símbolo del cosmos y de la eternidad. Nos representa la creación, el mundo, el dios, el ser humano, la vida. Podríamos decir que todo en nuestra vida posee las formas del círculo. Desde el universo (el sol, la luna, los planetas) hasta el esquema de toda nuestra naturaleza, los arboles, las flores, etc. todos siguen una linea circular. ¿Y que decir del átomo o la célula?. Todo lo que nos rodea tiene la forma de círculo. Que al mismo tiempo nos representan los ciclos infinitos de la vida. Y si observamos nuestro cuerpo, nos daremos cuenta que todas nuestras formas son redondeadas, esto nos recuerda que somos sistemas dentro de sistemas, pertenecemos al Absoluto y el Absoluto está en nosotros.

Los mandalas han sido usados por los grupos espirituales desde hace mucho tiempo atrás. Caminar, danzar, observa, o dibujar mandalas puede ayudar a curar la fragmentación psíquica y espiritual, también nos ayuda a manifestar nuestra energía creativa y a reconectarnos con nuestro Ser.

Un mandala puede variar en color y diseño, pero básicamente se conforma de un centro y los cuatro puntos cardinales.

Psicológicamente, los mandalas representan la totalidad de nuestro ser. Dado que reflejan la psique humana, cada persona responde a ellos instintivamente, más allá de su edad, género, raza, cultura, etc.

Cuando nosotros trabajamos con los mandalas, es decir, si los dibujamos, si los pintamos, si caminamos sobre ellos etc. esto puede asemejar un viaje hacia nuestra esencia, iluminando zonas del camino que hasta entonces habían permanecido obscuras y hasta ese momento ocultas, permitiendo que brote la sabiduría de nuestro inconsciente.

El mandala es una puerta hacia la institución más íntima del ser humano. Representa la condensación ordenante del universo. Mediante su diseño, contemplación y meditación el ser humano puede acceder al mundo espiritual haciéndose parte del todo armonioso, trascendiendo sus limitaciones presentes y las ataduras a su mundo material y conceptual.

Otras utilidades

Los mandalas son útiles para la concentración, activación de la energía positiva, energetización de lugares, meditación profunda para elevar el nivel de conciencia, expandir la capacidad de la mente y la memoria

Dentro de una casa mejora la captación de energía y crea un ambiente de armonía y balance, también nos sirve para transmutar la energía negativa en positiva.

Los mandalas pintados en colores naranjas y amarillos, atraerán la abundancia y prosperidad.

Los mandalas pintado en tonalidades verdes, serán buenos para el equilibrio y la salud.

Los mandalas pueden ayudarte en el equilibrio de los chakras, en ese caso habrá que elegir el color adecuado dependiendo de la cualidad que se quiere trabajar. El mandala enviará impulsos a la mente interna llegando a los receptores del cerebro en donde se procesará y se obtendrá una reacción.

Los beneficios pueden ser ilimitados, aquí dependemos de nuestra creatividad y conocimiento, pues así como pueden ser una sencilla forma de relajación, pueden ser también una valiosa herramienta terapéutica, ayudándonos a liberar bloqueos energéticos y emocionales y hasta podemos hacer regresiones para poder localizar traumas o conflictos del pasado o incluso, de otras vidas.

El camino de los mandalas es ilimitado y en este pequeño curso, veremos las bases, para que puedas tener contigo una herramienta de relajación, que te ayude a estabilizar o equilibrar tus emociones en días de estrés o a elevar tu energía en días de cansancio o depresión. Para ello, sólo déjate guiar creando mandalas y pintando según los colores que más te llamen la atención en ese momento. Cada color tiene una vibración que se instala en el subconsciente y se integra a tu energía, solo requieres dejarte llevar por tu intuición y no imponer combinaciones o estilos ¡deja que el alma se manifieste a través de la forma y el color!.





SIGNIFICADO DE LOS COLORES



Cada color vibra en una determinada frecuencia y tiene ciertas cualidades. Si tu te sientes muy estresado o con mucha ansiedad, necesitarás colores que te inviten a la calma y la serenidad, como el azul o el violeta. Si necesitas tener más vitalidad y energía, necesitarás colores como el rojo y el naranja.

A continuación una descripción de los colores básicos.

Tabla de Colores

Rojo: Es el color del amor, la pasión, la sensualidad, la fuerza, resistencia, independencia, conquista, impulsividad, ira, y odio. Impulsa la fuerza vital a todo el cuerpo. Incrementa la confianza y seguridad en si mismo, permite controlar la agresividad y evitar querer dominar a los demás. En el aspecto físico proyecta energía la parte inferior del cuerpo, suministra fuerza a los órganos reproductores. Esencia de supervivencia.

Naranja: Energía, optimismo, ambición, actividad, valor, confianza en si mismo, afán de prestigio, frivolidad. Fomenta la tolerancia para socializar y proyectarse con toda la gente. Incrementa la autoestima, ayuda a enfrentar todos los retos para la evolución de la persona. Enseña a utilizar los éxitos o fracasos como experiencias y aprendizajes. Propicia energía positiva para llevar a cabo los proyectos o las metas. En el aspecto físico proyecta energía al intestino delgado y colon, todos los procesos metabólicos y los ganglios linfáticos inferiores.

Amarillo: Es la luz, el sol, alegría entendimiento, liberación, crecimiento, sabiduría, fantasía, anhelo de libertad, envidia, superficialidad. Ayuda liberar los miedos internos. Permite manejar con balance el ego, las desilusiones, todo lo que afecta emocionalmente. Ayuda a canalizar mejor la intelectualidad. En el aspecto físico proyecta energía al aparato digestivo, hígado, vesícula, páncreas, bazo, y riñones.

Verde: Equilibrio, crecimiento, esperanza, perseverancia, voluntad, curación, integridad, bienestar, tenacidad, prestigio. Falta de sinceridad, ambición, poder. Proyecta tranquilidad y balance en lo sentimental. Permite expresar los sentimientos más libremente. Expande el amor interno hacia uno mismo y los demás. Ayuda a liberarse del apego a las posesiones o las falsas excusas. Es el filtro del equilibrio en todo el cuerpo. Ayuda a controlar el sentido de posesión y los celos. En el aspecto físico, proyecta energía vital al sistema circulatorio, cardiovascular, corazón.

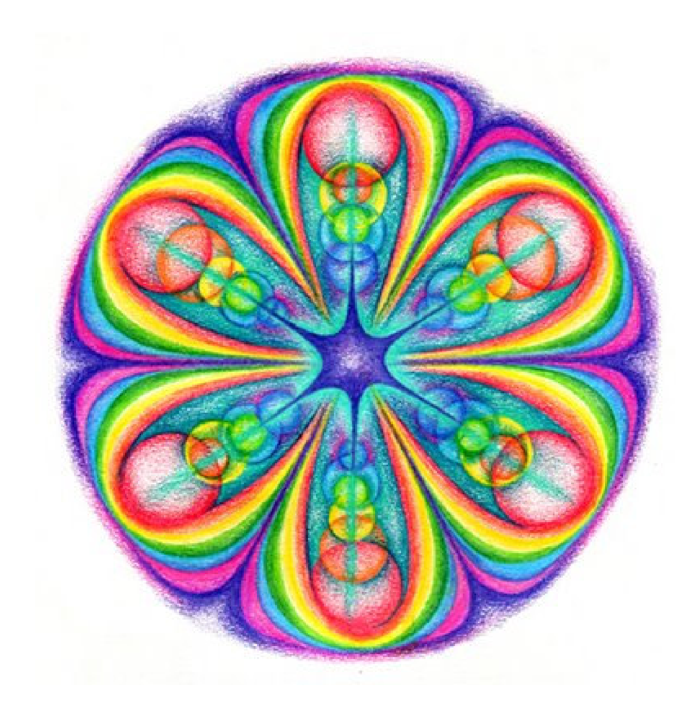
Azul: Calma, paz, serenidad, seguridad, aburrimiento, paralización ingenuidad, vacío. Ayuda a exteriorizar lo que se lleva por dentro, permitiendo evolucionar a medida que se van dando cambios en la vida de la persona. Evita la frustración y la resistencia para comunicarse la gente, permite tener tolerancia a los pensamientos de los demás. En el aspecto físico proyecta energía a los pulmones, garganta, tráquea, ganglios linfáticos superiores y ayuda a evitar las alergias y padecimientos de la piel.

Índigo: Ayuda a comunicarse con el ser interno, abriendo la intuición. Permite aprender a dejar fluir los mensajes del cerebro, conectando directamente a la inteligencia de la conciencia cósmica. Fomenta el control mental y expande los canales de recepción para percibir la verdad en cualquier cosa o nivel de vida. Estimula la confianza en ser guiado por su propio sentido interior. En el aspecto físico, proyecta energía vital al cerebro, sistema nervioso, sistema muscular y óseo.

Violeta: Mística, magia, espiritualidad, transformación, inspiración. Pena, renuncia, melancolía. Proyecta el contacto del espíritu con la conciencia profunda del cosmos. Expande al poder creativo desde cualquier ángulo, música, pintura, poesía, arte, permitiendo a la persona expresar su visión de la realidad y su contacto con la fuente primordial, el creador del universo. Ayuda a no ser extremista o absolutista, con el fin de expandirse explorando las dimensiones de la imaginación y el conocimiento.

Rosa: Amistad, sociabilidad, comunicación, imaginación, humor, encanto, egoísmo, necesidad de reconocimiento. Envía estímulos de equilibrio total en todos los niveles. Amor universal, bondad. Paz interna, autovaloración. Equilibra las emociones, ayuda a liberar los resentimientos, el enojo, la culpa, los celos.

Si lo combinas con el verde o el azul, te ayudará a equilibrar el extremo feminismo y la cursilería. En el aspecto físico, proyecta energía al corazón y te ofrece una curación completa en todos los niveles a través del rayo rosa.



CÓMO DIBUJAR UN MANDALA



Si nosotros queremos construir un mandala, debemos tener en cuenta su esquema básico: Un círculo y cuatro puntos cardinales. De ahí partimos y el límite será nuestra creatividad, pues pueden ser redondos, cuadrados, rectangulares, triangulares.

En el interior de tu mandala puedes añadir las formas que más te atraigan. Imágenes místicas como el símbolo del ying-yang, una cruz, la estrella de David, lunas, estrellas, el sol, flores, aves, paisajes, nubes, figuras geométricas, todo símbolo es una manifestación de tu energía en este momento y te ayudará a proyectar tanto tu luz, como tu sombra.

Como pintarlos

Busca un lugar tranquilo, y observa detenidamente tu mandala, concéntrate en el, si después de observarlo por un largo rato notas que se mueve ¡es la energía que está en movimiento!.

Es conveniente empezar a pintarlo de afuera hacia adentro, esto nos representa el autoconocimiento de lo externo hacia nuestro centro, hacia nuestro interior.

Decide la dirección en vas a pintarlo y trata de mantenerla.

Al elegir los colores puedes hacerlo de manera intuitiva ¡no importa que no combinen los colores entre si! de esta manera podrá descifrar tu estado de ánimo. También podrás hacerlo eligiendo los colores y trata de cambiar tu estado de ánimo de ésta manera.

Tal vez te de sueño en el proceso, si estabas tenso, el mandala está cumpliendo con la relajación, es normal, en este caso es preferible dejarlo ¡y disponte a dormir!.

Si no terminaste el mandala en ese momento, déjalo así, la próxima vez que quieras pintar uno, elige uno nuevo, con colores que vayan más acorde con tu estado de ánimo en ese momento.

Es posible que en el proceso comiences a conectar con algunas emociones estancadas, tal vez te den ganas de llorar o sientas enojo o vengan a ti recuerdos de momentos dolorosos ¡es una forma de liberación! Déjalo ser.



MANDALA

La fuerza del conocimiento

Día a día definimos nuestra vida dependiendo de las decisiones que tomamos. Para decidir tenemos que saber que queremos, que buscamos y posteriormente, que pasos o que caminos nos llevarán a nuestra meta.

El siguiente ejercicio tiene como propósito ayudarte (por medio de la introspección) a definir que quieres en la vida, que patrones de creencias habrá que superar para llegar a tu meta y que opciones tienes en la vida.

Preparación

Ambienta tu lugar de trabajo. Puedes poner música relajante y procura que sea en un momento en el cuál no seas interrumpido o haya ruido excesivo.

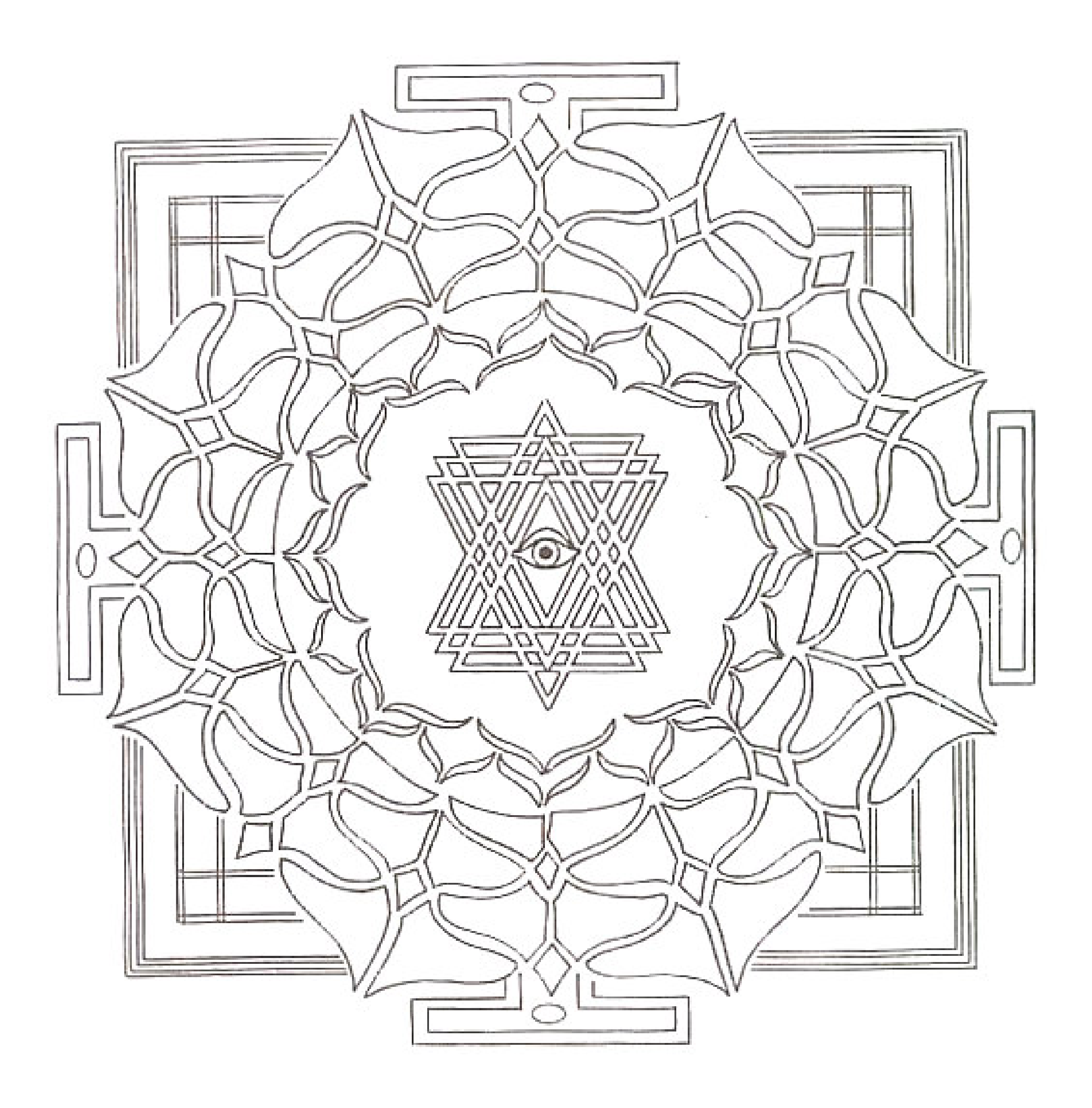
Imprime el siguiente mandala, para ello, pulsa sobre la imagen para imprimirla en su tamaño normal.

Posteriormente ilumínala con lápices de colores como sigue:

- Los triángulos entrelazados indican hacia arriba y hacia abajo. Colorea con los colores que representen para ti lo superior y lo inferior, por ejemplo, con azul y rojo.
- El campo cuadrado detrás de la flor con sus 4 portales rígidos, representa el mundo de los valores y creencias convencionales. Utiliza los colores que desees.
- El diseño de flores transparente está abierto y te muestra el camino para salir del cuadrado rígido. Selecciona los colores que desees.

Mientras coloreas tu mandala, piensa en la siguiente reflexión:

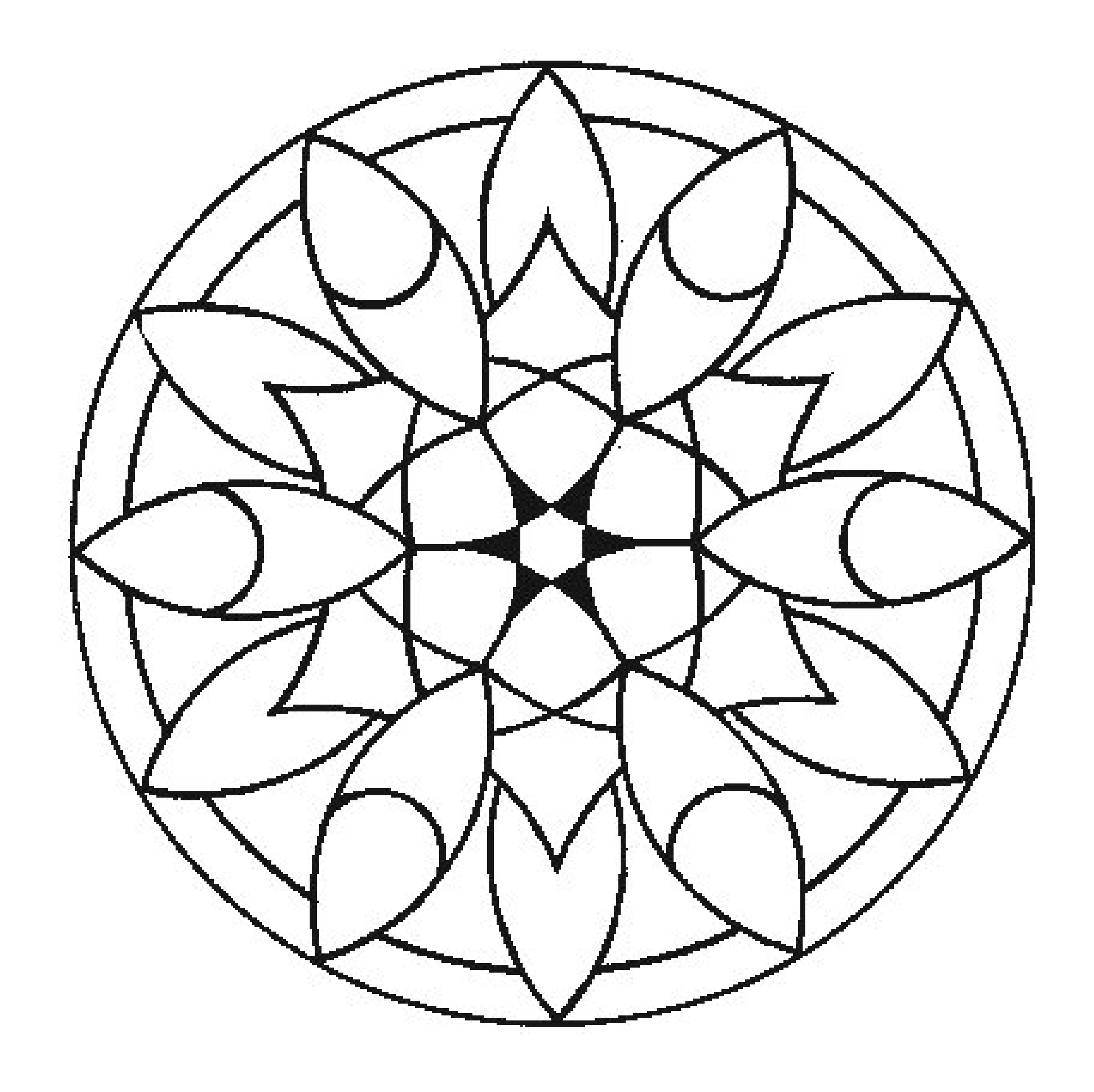
"El efecto de la verdad es mi capacidad de dejar actuar lo verdadero. Reconociendo lo que es bueno para mí, tengo la libertad de decidir. Me pregunto "Qué querré?". Me concentro en la genuina plenitud de la experimentación espontánea".

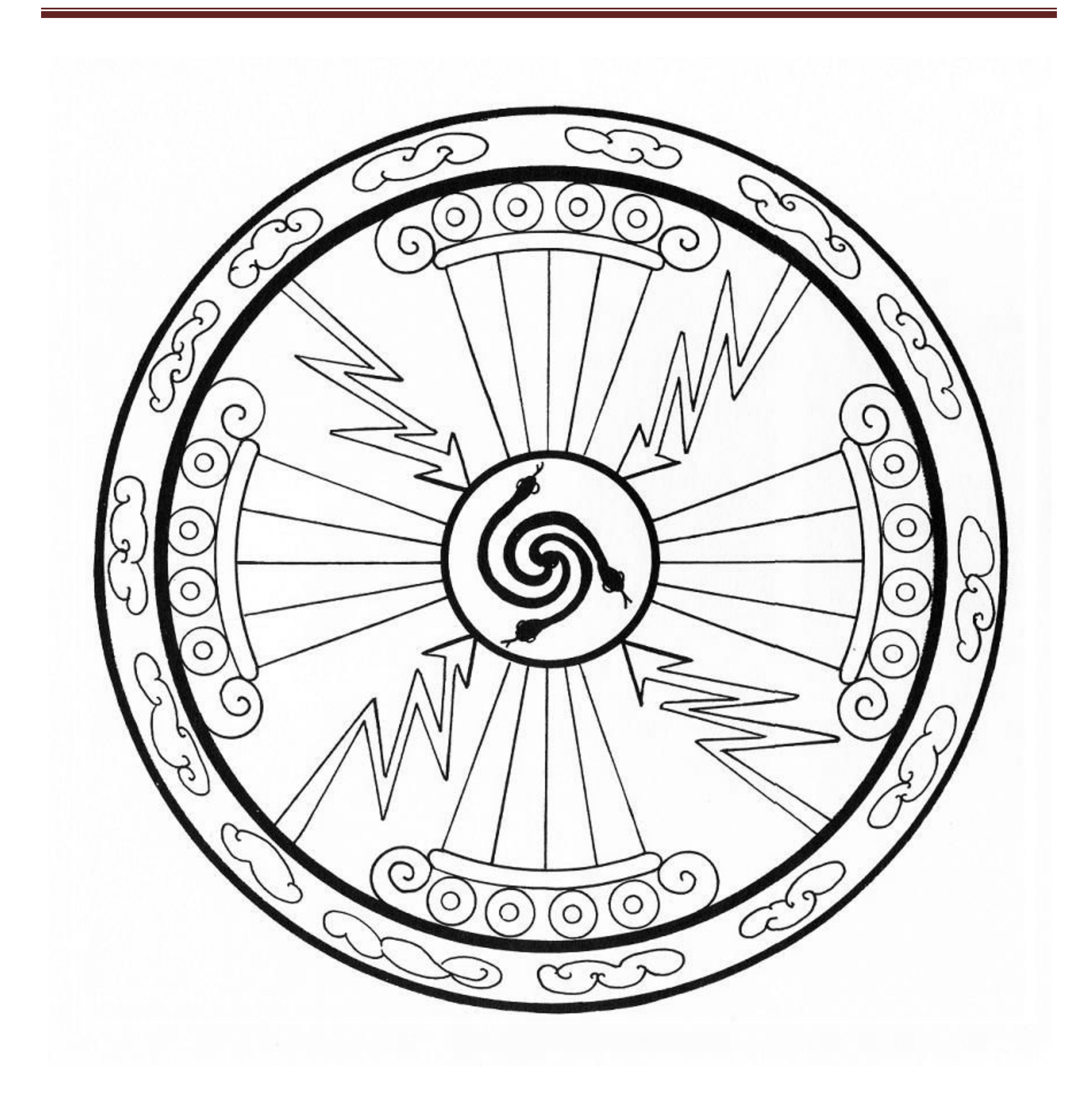


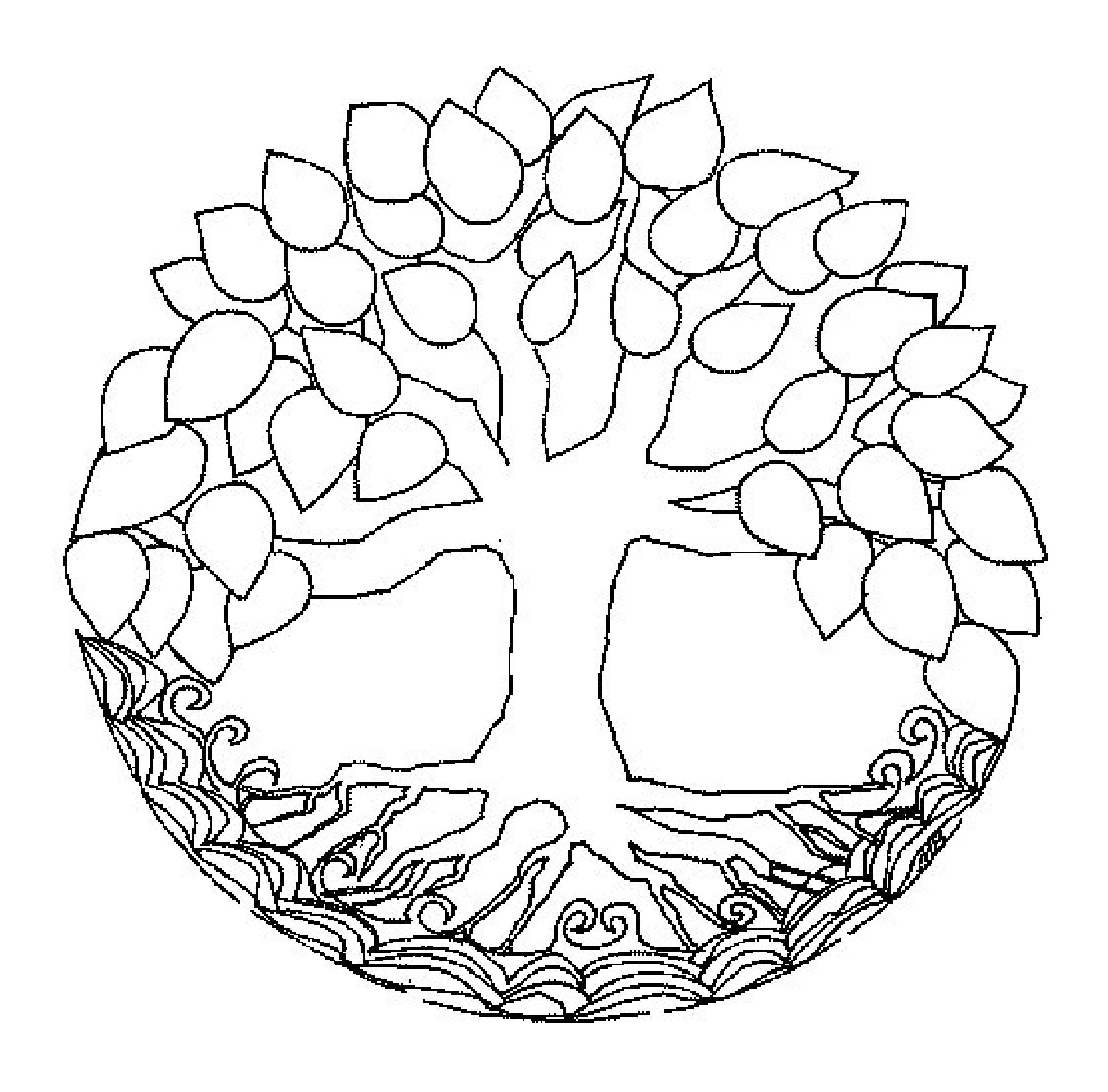
PLANTILLAS DE

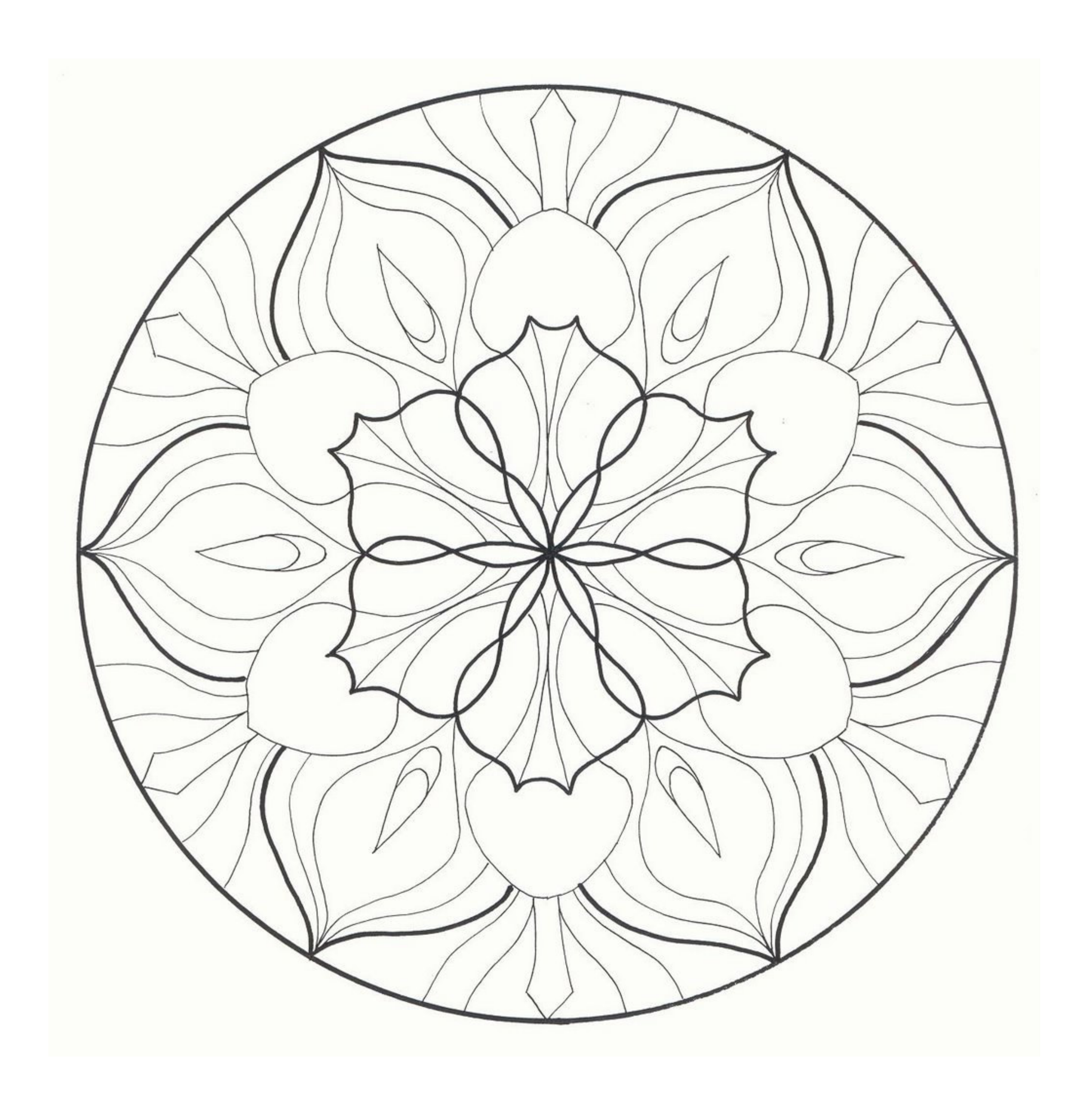
MANDALAS

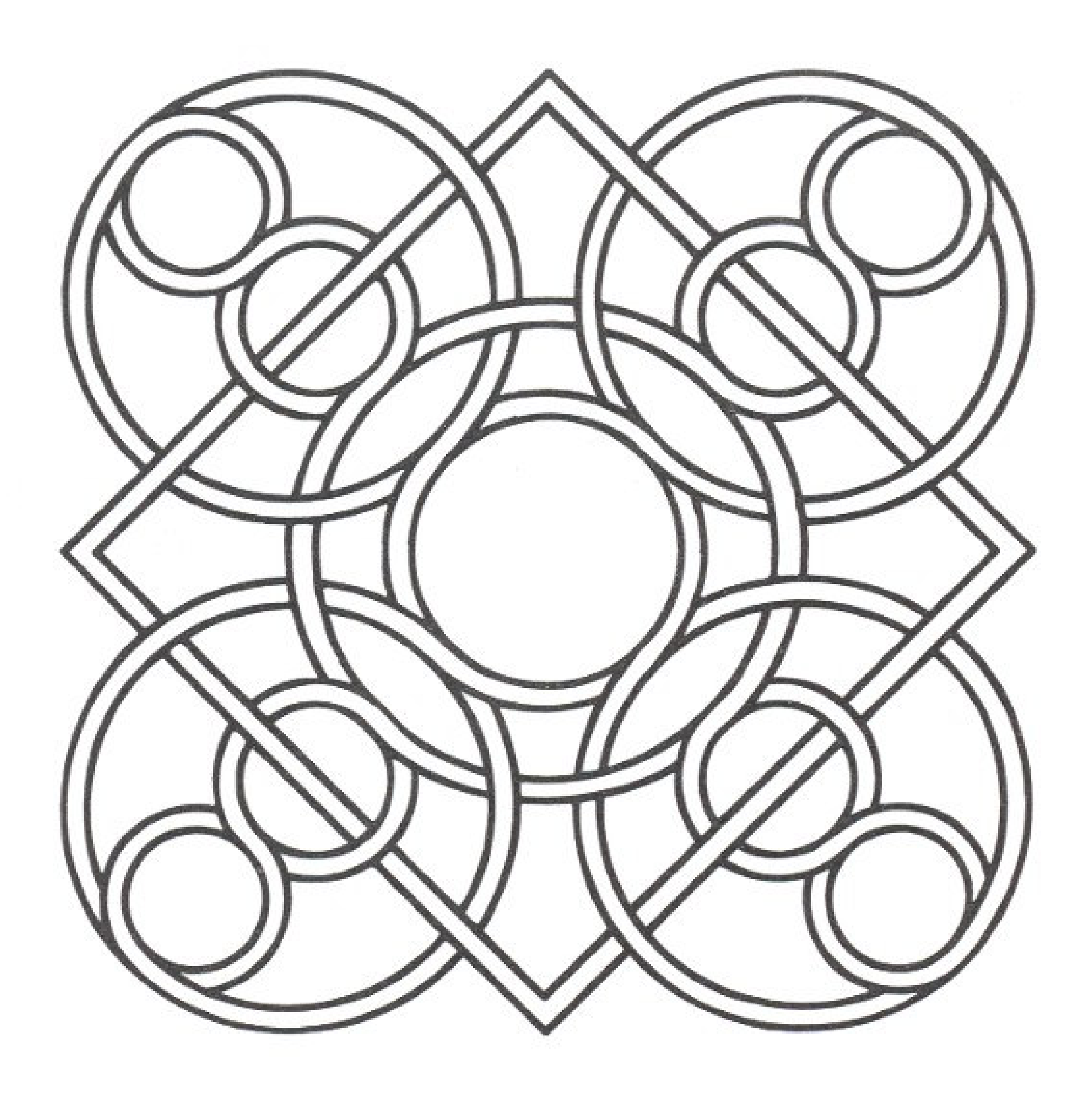
PARA ILUMINAR

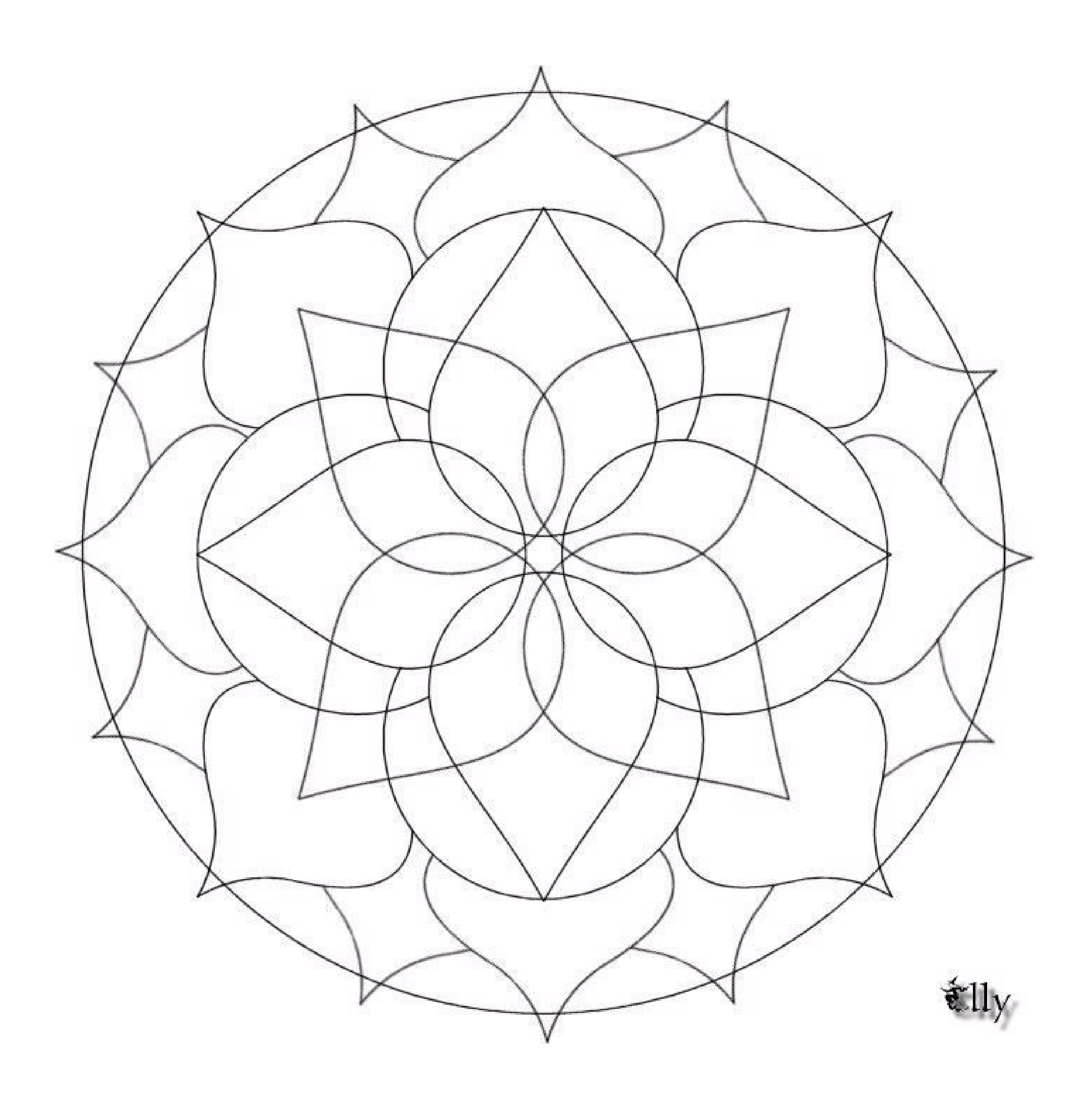












Ahora ya tienes una herramienta sencilla que te servirá en momentos de tensión o de falta de energía.

Si quisieras profundizar en el conocimiento de los mandalas y utilizarlos como una forma de sanación profunda, te invito a tomar nuestro curso en línea:

Taller de Mandalas

Más información a través de nuestra Tienda Online:

http://rutasdelalma.com/tienda